Kompetensi

12 Aktivitas Renang

Kata Kunci:
- *Renang Gaya Bebas*

Sumber: *www.wikimu.com*

Berenang membutuhkan keseimbangan di air

Melalui olahraga berenang siswa akan berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungannya. Melalui berenang itu pula, siswa memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas. Mereka mau tidak mau harus menggerakkan seluruh tubuhnya, untuk tujuan agar bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsang yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik namun juga dari aspek mental.

Dari aspek psikologis, berenang bagi siswa memiliki nilai yang khas dan meluas cakupannya, yaitu memupuk keberanian dan perasaan mampu, serta percaya diri, di samping untuk membangkitkan suasana kegembiraan yang tidak dijumpai dalam aktivitas jasmani lainnya.

Ada 4 macam gaya renang yaitu gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu. Pada bab ini akan kita bahas mengenai renang gaya bebas.

1. Asesmen Koordinasi Gerak

Beberapa aspek yang mungkin perlu mendapat perhatian pada saat melakukan asesmen keterampilan gerak kombinasi lengan dan napas dalam berenang di atas, antara lain dapat dilihat pada asesman berikut.

a. Tahap persiapan

Terapung dan melakukan gerakan lengan tanpa bantuan pelampung.

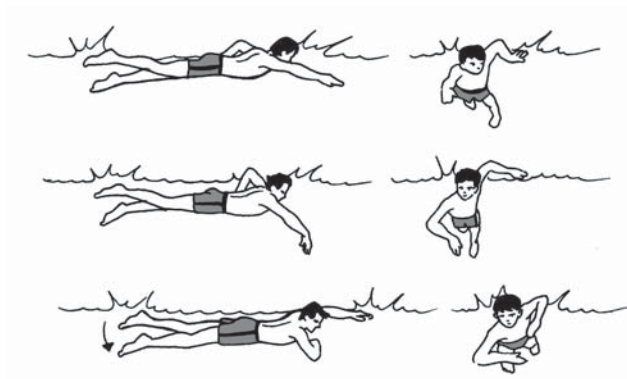
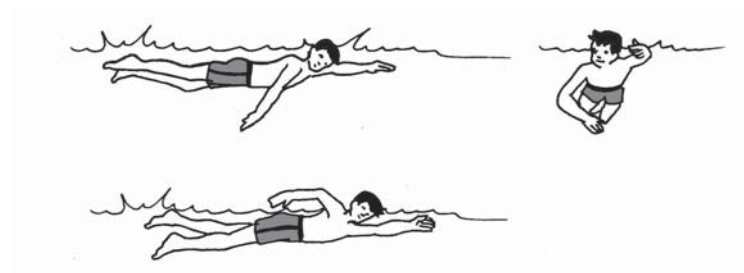
b. Tahap pelaksanaan

1) Permulaan memutar kepala tepat pada saat tangan berada di bawah leher.
2) Membuang napas pada saat muka di dalam air.
3) Membuang napas melalui mulut dan hidung.
4) Memutar kepala untuk mengambil napas dari samping (bukan mengangkat kepala).
5) Memasukkan muka ke dalam air pada saat *recovery*.

c. Tahap gerak lanjut

Terus berenang dan mengambil napas secara berirama.

2. Posisi Tubuh pada Permukaan Air (*Body Position*) Gaya Bebas

Yaitu suatu sikap badan hampir sejajar dengan permukaan air, sikap kepala dalam sikap normal. Bagi perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik dan bagi perenang jarak jauh dan menengah, sikap kepala cenderung agak rendah.

Gambar *Posisi tubuh renang gaya bebas*

a. Posisi badan

Posisi badan harus horizontal. Walaupun kaki masih cukup dalam di dalam air. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar posisi badan sejajar / horizontal yaitu :

1) Dahi dan telinga jangan sampai berada di atas permukaan air
2) Punggung dan pantat sedikit berada di atas permukaan air
3) Otot – otot perut dan leher rileks

b. Gerakan kedua kaki

Gerakan kaki pada renang memberi dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. Adapun cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah :

1) Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
2) Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
3) Gerakan kaki ke atas dilakukan lemas (rileks) jangan sampai keluar dari permukaan air.
4) Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian.

   Bentuk – bentuk latihan gerakan kaki, antara lain :

   1) Menggerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian sambil duduk di pinggir kolam.
   2) Dengan sikap salah satu tangan memegang parit kolam dan tangan yang lain membentuk sudut siku kedua lurus ke belakang kemudian gerakan naik turun secara bergantian dengan sumber gerakan pada pangkal paha.
   3) Latihan gerakan kaki sambil meluncur.

      Dimulai dari pinggi kolam dengan salah satu kaki mendorong dinding, kemudian sambil meluncur kedua kaki digerakkan naik turun dengan sumber gerakan pada pangkal paha.

c. Gerakan tungkai

Dalam renang gaya bebas, tungkai kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan streamline. Sehingga tahanan menjadi kecil.

Cara melakukan gerakan tungkai adalah sebagai berikut.

1) Tungkai digerakkan dari pangkal paha
2) Lutut dan pergelangan kaki melentur
3) Ujung kaki lurus
4) Dua atau empat atau delapan gerakan tungkai tiap tua gerakan lengan.

d. Gerakan Lengan

Teknik gerakan lengan pada renang gaya bebas :

1) Siku tinggi (di atas air dan di air)
2) Telapak tangan rendah saat di atas air
3) Pergelangan tangan ke dalam saat memulai
4) Tarikan lengan terpusat pada alur pola gerak
5) Ibu jari menyentuh paha
6) Pola gerakan lengan adalah pola gerakan huruf "s"
6) Ada dorongan kelajuan

e. Meluncur

Luncuran dalam renang gaya bebas pada hakikatnya sama dengan luncuran gaya renang yang lain (kecuali gaya punggung atau telentang),

Luncuran ada dua macam, yaitu :

1) Luncuran Pasif

   Adalah luncuran yang diakibatkan oleh kegiatan orang lain yang menolong. Luncuran ini dapat dilakukan dengan cara :

a) Luncuran dengan pertolongan dua orang
b) Luncuran dengan pertolongan satu orang dengan cara menarik lengannya.
c) Luncuran dengan pertolongan satu orang dengan cara didorong tungkainya.
d) Luncuran dengan pertolongan satu orang dengan didukung (dipegang perut dan pahanya)

2) Luncuran aktif, ada 2 macam yaitu :
   a) Luncuran aktif dari dinding kolam
   b) Luncuran aktif dari dasar kolam

f. Pengambilan napas

Cara – cara pengambilan napas :

1) Lengan kanan diayunkan ke belakang sampai di belakang pantat. Bersamaan dengan gerakan ini, kepala menengok ke arah kanan sambil membuka mulut dan menghirup udara. Lengan kiri bergerak ke atas air menuju ke arah depan. Pada saat yang sama melakukan gerakan lengan kanan dan menghirup udara.
2) Lengan kiri diayunkan ke belakang seperti halnya lengan kanan tadi, lengan kanan bergerak ke depan. Kepala kembali menghadap ke dasar kolam sambil menghembuskan udara melalui hidung atau mulut air.
3) Sikap awal berdiri kangkang muka belakang di dasar kolam dangkal.
4) Badan membungkuk, lengan kanan ke arah depan, lengan kiri ke arah belakang.
5) Kepala masuk ke dalam air.

Pelatihan

1. Sebutkan 5 macam olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
2. Apa yang kalian ketahui tentang renang gaya bebas?

Tugas

1. Lakukanlah koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan renang gaya bebas!
2. Lakukanlah koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas!

Rangkuman

1. Olahraga renang adalah termasuk olahraga air. Selain olahraga renang, masih ada lagi jenis-jenis olahraga air, seperti: polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.
2. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya, yaitu :
   a. Gaya dada (katak)
   b. Gaya bebas (*crawl*)
   c. Gaya punggung (*back crawl*)
   d. Gaya kupu-kupu

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Induk organisasi renang tingkat dunia adalah....
   a. FIG c. FINA
   b. FIBA d. ITTF
2. Tahap pertama dari keberhasilan dalam air adalah dengan berlatih....
   a. pernapasan
   b. polo air
   c. renang
   d. tenaga dalam
3. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah....
   a. PSSI c. PERBASI
   b. PBSI d. PRSI
4. Di bawah ini yang termasuk dalam aspek akuatik dalam penjas adalah....
   a. polo air
   b. berenang
   c. loncat indah
   d. menyelam
5. Panjang dan lebar kolam renang adalah....
   a. 50 m dan 21 m c. 50 m dan 23 m
   b. 50 m dan 22 m d. 50 m dan 24 m

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan teknik-teknik dalam renang gaya bebas!
2. Bagaimana cara melakukan teknik meluncur dalam renang gaya bebas?
3. Apa yang kalian ketahui tentang renang gaya bebas!
4. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
5. Sebutkan 4 macam gaya dalam olahraga renang!